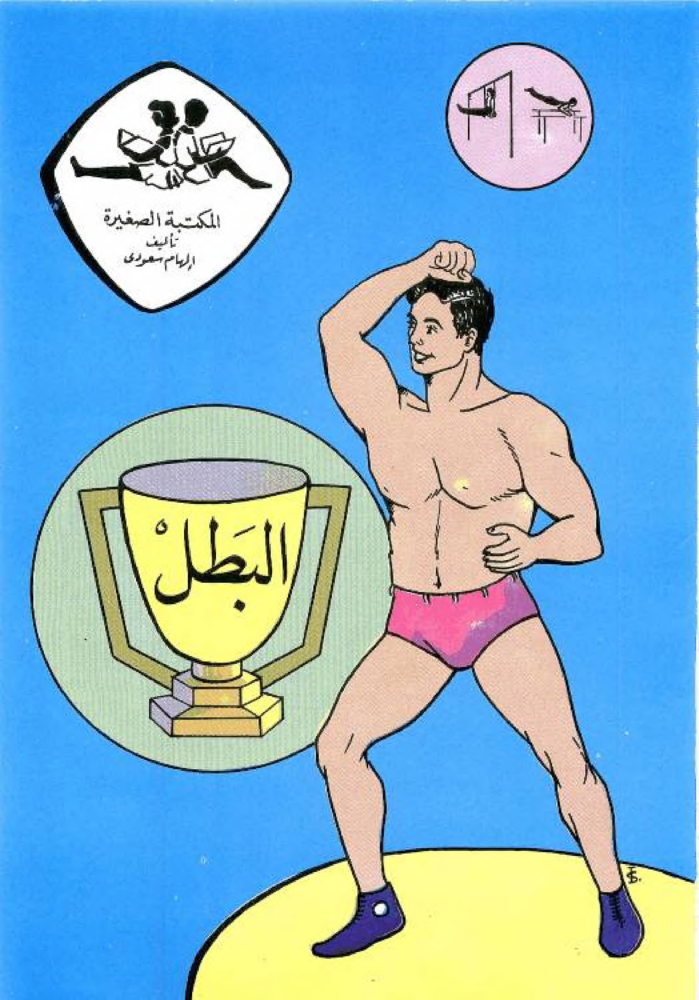

المكتبة الصغيرة
تأليف
الهام سعودى
البَطلْ



١- مُحمَّد ولدٌ مؤدَّب ،
لطيف، يُحبُّه : أصدقاؤه
فى المدرسَة ، وأفرادُ
أُسرتِه فى البيْت .

وهو يصْحو من نومِه
مُبكِّرا، فيغيِّرُ ملابسَه الَّتى
ابتلَّت بالعرقِ لسِمنتِه
الزَّائدةِ من كثرةِ الأكل.
بملابسَ نظيفَة ثم يتوضَّأُ
ويُصلِّى الفجر .



٢ـ مُحمَّد طيّبُ القلب ، لطيفُ المَعْشر ، لايَعيبُه إلّا إفراطُه فى الأكل ، وعدمُ مُراعاتِه القيمَ الغِذائيَّة التى يحتاجُ إليها جسمُه الصَّغير ، فانتفَخَ وانتَفخ ، حتَّى أصبحَ سمينا ، مُمتلِئًا بالشَّحْم واللَّحْم .

وثقُل جسمُه عنِ الحَركة ، وعنْ مُمارسَةِ الألعابِ الرّياضيَّة ، التى يحتاجُ إليها كلُّ جسمٍ صَغيرٍ أو كَبير .



٣- وفى رمضانَ يصومُ
مُحمّدٌ الشّهرَ كُلَّه ،
ويُؤدّى الصّلواتِ الخمْسَ
بانتِظام ، ويُصلّى التّراويح ،
فيُساعدُه هذا على هضْمِ
ما أكلَهُ على مائدةِ
الإفطار ، من أصنافِ
الطّعامِ اللّذيذة .



٤ - وكانت أمُّهُ تُعدُّ له
مالذَّ وطاب من أصنافِ
الطَّعام ، فيظَلُّ يأْكُلُ
ويأكُل ، وبعدَ صلاةِ التَّراويحِ
يَجوع ، فيأْكُلُ قدرًا كبيرًا من
الكُنافةِ والقَطائف ، حتَّى
خرَجَ من شهرِ رمضانَ ، وقدْ
زادَ وزنُه بضعةَ كيلوجرامات .



٥ ـ وفى السَّحورِ يأكُلُ ويأكُلُ ، دونَ أن يشبَع ، فهوَ أكول . ولمْ يعلَمْ بأنَّ الحكمةَ من الصَّومِ هى إراحةُ المَعِدة ، وتجديدُ نشاطِ الجسْم ، وأنْ يشعُرَ الإنسانُ بِما يشعرُ به الفقراءُ من حِرمان ، فيعطِفَ عليهم ويساعدَهم .



٦- وفى يومٍ من الأيَّام ، كانَ يشتركُ فى
التَّمثيلِ فى حفلةٍ تُقيمُها المدْرسَة ، فسقطَ على
الأرضِ من الإجْهاد ، بسببِ سِمْنتِهِ الزّائدة

٧ـ وكشفَ عليه طبيبُ المدرسَة، فنصحهُ بالإقلالِ منَ الأكل الدَّسِم، وأنْ يبدأ نِظامًا دقيقًا في الأكل، لينقُصَ وزنُه، فلا يضعفَ قلبُه الصَّغير، عن احْتمالِ أعباءِ جسْمِهِ الكبير.

٨ ـ خافَ مُحَمَّدٌ على نفسِه ، ونظَرَ إلى صورتِه فى المِرآة ، فرأى عينيْه غائرتينِ فى وجهِه المُدوَّرِ السَّمين ، فقالَ فى نفسِه : لابدَّ أن أتصرَّفَ بِحكمَة ، لأصيرَ ضامِرًا قوِيًّا ، لاسمينًا ضعيفًا كالبَرميلِ الفارغ .





٩ـ وذهبَ فى نفسِ اليومِ إلى الطَّبيبِ الخاصّ ، فوصفَ له نِظامًا دقيقا للأكلِ والمَشيِ والألعابِ الرِّياضيَّة . فقلَّ من كَمِّيَّة طعامِه وشرابِه ، واشتركَ فى جميعِ الألعابِ الرِّياضيَّة بالمدرسَة .



١٠ـ شعرَ مُحمّدٌ بالتّعبِ فى
أوّلِ الأمرِ ، ولكنّه واظبَ
على التّمريناتِ اليوْميّة ،
حتّى تعوّدَ على الحركةِ ، وضمرَ
جسمُه ، وبرَزتْ عضلاتُه .
وغيّرت والدتُه طريقتَها فى
طهوِ الطّعام ، وقدّمت له الأغذِيةَ
الصّحيّةَ التى أشارَ بها الطّبيب .



١١ـ وأحبَّ مُحمَّدٌ السِّباحةَ والتَّجديفَ ، فساعدَ ذلك على نموِّ جسمِهِ ، وبدا طويلَ القامَةِ عريضَ الكَتِفَيْنِ ، وظهرتْ عيناهُ جَميلتَيْنِ برّاقتين ، بعدَأن كانتا غائرتَيْنِ كثقْبينِ في وجههِ المُدوَّرِ السَّمينِ .



١٢- واكتسبَ مُحمَّدٌ صداقاتٍ كثيرة ، وحصَلَ علىَ بطولةِ كمالِ الأجسام ، ولم يكنْ يحلمُ أن يحصُلَ عَليها أيَامَ كانَ أكولًا مترَهِّلَ الجسم ، ومثَّلَ بلدهُ فى مُبارياتٍ كثَيرة ، فازَ فيها بجوائزَ كبَيرة .